

## كيف تؤثر فينا قراءة الكتب؟



- القراءة تقلل التوتر وتزيد من الاسترخاء

قراءة الكتب وخاصة القصص الخيالية تحرك العقل والخيال بشكل مفيد، وثبت أن أي نشاط يمتلك صفات تأملية يركز فيه الدماغ بشكل كامل على مهمة واحدة يقلل من التوتر ويعزز الاسترخاء و في دراسة أجرتها جامعة ساسكس، أظهر الأفراد الذين قرأوا لمدة ست دقائق فقط اتزان في معدل ضربات القلب، وتوتراً عضلياً أقل، وانخفاض مستويات التوتر.

وأفاد الدكتور ديفيد لويس عالم الأعصاب الذي أجرى الدراسة، بأن القراءة هي أكثر من مجرد إلهاء ولكنها تفاعل نشط للخيال حيث تحفز الكلمات الموجودة على الصفحة المطبوعة الإبداع، بحسب صحيفة الجارديان.

## - القراءة تحارب التدهور العقلي والزهايمر

تتوسع فوائد القراءة، ليس فقط تقليل القلق والتوتر، فقد ربطت الدراسات القراءة بصحة الدماغ الجيدة في سن الشيخوخة، وأظهر الأفراد الذين قرأوا بانتظام في حياتهم قدرة عقلية متزايدة مع تقدمهم في العمر، على العكس عانى المُقلين في القراءة من معدل تدهور عقلي كان أسرع بنسبة 48%.

ووجدت إحدى الدراسات ارتباطاً إيجابياً بين الأنشطة القائمة على المعرفة مثل القراءة وانخفاض فرصة الإصابة بمرض الزهايمر.

وقال الدكتور روبرت بي فريدلاند المؤلف الأول للبحث الذي نُشر في وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم، أن الدماغ عبارة عن عضلة يجب العناية بها حتى تعمل بأقصى طاقتها طوال حياتنا، بحسب موقع "يو إس آي توداي".

## - القراءة بوصفها علاجاً

يعاني واحد من كل خمسة بالغين في الولايات المتحدة من مرض عقلي في مرحلة ما من حياتهم، و أثبتت قراءة كتب المساعدة الذاتية أنها طريقة فعالة لمساعدة البالغين على التعامل مع الأمراض العقلية، أما في المملكة المتحدة، تبني الأطباء نهج استخدام العلاج الكتابي أو العلاج من خلال استخدام الكتب، للمرضى الذين يعانون من حالات صحية عقلية، حيث يقوم الأطباء بدمج القراءة المطلوبة كجزء من وصفة المريض، والهدف هو جلب فوائد القراءة لملايين المرضى الذين يعانون من القلق والاكتئاب، بحسب موقع ريدينج بارتنرز.